Người Việt Nam Mong Muốn Có Trái Tim Khỏe Mạnh



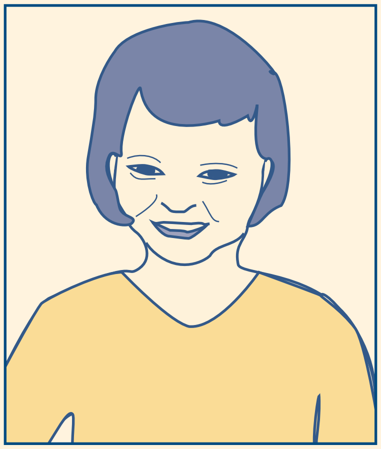
Sống Lành Mạnh Với Dinh Dưỡng Tốt

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Gia đình, bè bạn, và những người thân là vô cùng quý giá đối với chúng ta. Vì vậy nên chúng ta cần giúp đỡ nhau trong cuộc sống và trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Bạn có biết bệnh tim là nguyên nhân hàng đầu trong việc gây tử vong cho người Việt nam? Có nhiều cách có thể giúp bạn phòng ngừa bị bệnh tim. Ăn uống lành mạnh là một cách giữ cho trái tim khỏe.

Câu Chuyện của Bà Nguyễn Thị Khâm: Tại Sao Tôi Bị Đau Tim

Thức ăn mà bà Khâm thường ăn là các loại thực phẩm chứa đầy chất béo, colextêrôn (cholesterol), muối và natri. Bà ăn những khẩu phần thức ăn lớn. Những thói quen này làm tăng nguy cơ gây ra bệnh tim mạch. Bây giờ bà ta đã thay đổi cách ăn uống. Hãy đọc thực đơn hàng ngày của bà Khâm để xem bà đã lựa chọn thực phẩm lành mạnh như thế nào?



Lựa Chọn Lành Mạnh

<u>Bữa Sáng:</u> Một tô phở với <u>thịt bò nạc</u> thay cho thịt ức béo.

<u>Bữa Trưa:</u> Một bát cơm, <u>bí</u> xào với <u>thịt heo nạc</u> ướp tỏi và <u>các loại rau thơm</u> thay cho bột ngọt (MSG).

<u>Bữa Tối:</u> Một cuốn gỏi cuốn <u>không có</u> dầu hào, một bát cơm, thịt gà <u>lọc</u> da, <u>cải bông xanh Trung quốc</u> với hải sản.

<u>Tráng Miệng:</u> 1 hoặc 2 lát xoài hoặc 1 quả cam nhỏ.



Các Lời Khuyên Nấu Ăn Cho Người Việt Nam

Hãy thưởng thức các loại rau quả được nấu chín và ăn sống, gạo, và bún/mì, nhưng cũng nên làm các việc sau:

- Thêm các lát thịt nạc vào món phở, như thịt heo nạc, gà, hoặc bò.
- Dùng một ít dầu thực vật (thay cho mỡ động vật) khi chiên tôm và nấu các món hải sản khác.
- Nướng, luộc, hầm nóng, hoặc đun cách thủy cá thay vì chiên.
- Lột bỏ da gà.
- Dùng lá bạc hà, tỏi, và các loại rau thơm để tăng độ hấp dẫn của các món ăn, thay vì dùng bột ngọt (MSG) và nước mắm.
- Dùng xoài tươi hay quả vải làm món ăn chơi thay cho khoai tây chiên (chips) hoặc bánh bích qui.
- Gọi cà phê sữa với loại sữa ít chất béo vàít đường.
- Ăn các loại gạo lứt, trái cây, và rau.

Tôi không hút thuốc để giữ cho TÂM và TIM được cân bằng. Sức khỏe là vàng.

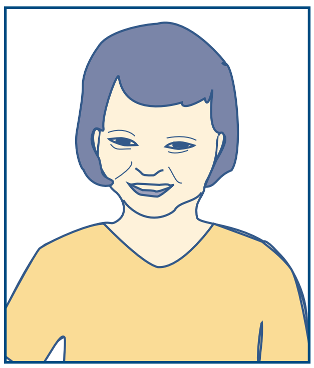
Vietnamese Aspire for Healthy Hearts

Serve Up a Healthy Life With Good Nutrition

Our family, friends, and loved ones are very precious to us. That is why we need to support each other in life and in health. Did you know that heart disease is a leading cause of death for Vietnamese people? YOU can do something to beat heart disease. Healthy eating is one way to keep a healthy heart.

Nguyen Thi Kham s Story: Why I Have Heart Disease

Mrs. Kham s diet was filled with foods high in saturated fat, cholesterol, and salt and sodium. She also ate large portions of food. These habits can increase the risk factors that lead to heart disease. Read Mrs. Kham s food journal to see how she makes healthy choices.



I take care of my heart to keep the tam and tim in balance. Good health is golden!

Heart Healthy Tips for a Vietnamese Kitchen

Enjoy using cooked and uncooked vegetables, rice, and noodles, but also do the following:

- Add leaner cuts of meat to pho, such as lean pork, chicken, or beef.
- Use small amounts of vegetable oils (instead of animal fat) when stir-frying dishes.
- Bake, boil, broil, or steam fish, instead of frying.
- Take the skin off chicken and throw it away.
- Try using more mint, garlic, and herbs to enhance the flavor of dishes, instead of using MSG and nuoc mam.
- Have a fresh mango or lychee fruit for a snack, instead of chips and cookies.
- Ask for ca phe sua with nonfat milk and less sugar.
- Eat a variety of whole grains, fruits, and vegetables.

Make healthy choices

Breakfast: One bowl of pho with lean beef instead of fatty brisket.

Lunch: One bowl of rice, squash with lean pork seasoned with garlic and herbs instead of MSG.

Dinner: One spring roll without oyster sauce, one bowl of rice, chicken without skin, Chinese broccoli with seafood.

Dessert: One slice of mango instead of durian or coconut milk.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

National Institutes of Health

National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 02-5203
March 2004

For more information, contact:
NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Phone: 301-592-8573 TTY: 240-629-3255 Fax: 301-592-8563
Web site: http://www.nhlbi.nih.gov